

IKT - Seminar

Resilienz

- Ihre innere Stärke für den Berufsalltag -

Präsenz: 15. April 2026

Präsenz: 28. Oktober 2026



SEMINARINHALT:

Ob Projektstress, Netzstörungen, Bürgeranfragen oder komplexe Abstimmungen:
Resiliente Menschen bleiben klar, fokussiert und handlungsfähig – selbst in turbulenten Zeiten.

In diesem intensiven Training erfahren Sie...

- ...wie Sie Ihre mentale Widerstandskraft stärken
- ...wie Sie Stress frühzeitig erkennen und gezielt regulieren
- ...wie Sie mit einfachen Techniken Ihre Selbstwirksamkeit steigern

Mit praxisnahen Übungen, Reflexionen und Tools aus der Resilienzforschung entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie für mehr Stabilität, Motivation und innere Stärke im Berufsalltag.

Referentin: Andrea Jost - Trainerin für Kommunikation, Konflikte und Achtsamkeit

ANMELDUNG



Seminarleiter

Dr.-Ing. Serdar Ulutaş, MBA
Tel.: 0209 17806-32
ulutas@ikt.de



Ansprechpartnerin Teilnehmer

Silke Richter
Tel.: 0209 17806-15
richter@ikt.de

Resilienz - Ihre innere Stärke für den Berufsalltag

Kurstermin:

Präsenz: 15. April 2026
Präsenz: 28. Oktober 2026
von jeweils **9:00 - 16:00 Uhr**

Teilnahmegebühr:

regulär:	795 Euro
Mitglied IKT-Fördervereine:	720 Euro
Teilnehmer KomNetABWASSER:	kostenfrei

- Kommunales Netzwerk Abwasser: **Rabatt 100 %**
www.komnetabwasser.de
- IKT-Förderverein: **Rabatt 10 %**
www.ikt.de/foerdervereine

Veranstalter/ Veranstaltungsort:

IKT - Institut für Unterirdische Infrastruktur
Exterbruch 1, 45886 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 17806-0; Fax: 0209 17806-88; E-Mail: info@ikt.de

Teilnehmer/-in

Institution

Telefonnummer

Straße

PLZ/Ort

E-Mail Teilnehmer/-in

E-Mail Anmeldebestätigung

E-Mail Rechnung

Mit diesem Seminar können Sie sich **rezertifizieren** als:

IKT-Zert. Berater Grundstücksentwässerung
IKT-Zert. Berater Starkregenvorsorge
IKT-Zert. Schachtsanierungsmanager

IKT-Zert. Kanalsanierungsmanager
IKT-Zert. Kanalbetriebsmanager
IKT-Zert. Regenwassermanager

Mit der Unterschrift bestätige ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für die Teilnahme an der oben genannten Veranstaltung.
Nachzulesen unter www.ikt.de/agb-seminar-anmeldung/

Datum

Stempel

Unterschrift

E-Mail: seminare@ikt.de / Fax: 0209 17806-88

#S01407|1408